

BREVET Single Rope MULTIPLES 4

Naam

Deel 1: geïsoleerde skills

Voer elke skill 5x uit, iedere gelukte skill levert 2 punten op.

#weareropeskipping

1 double under A.S.

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

2 double under T.S.

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

3 double under C.L.

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

4 double under toad

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

5 full twist to cross

o	o	o	o	o
---	---	---	---	---

/10

/50

Deel 2: combinatie

Voer skill 1 tem 5 onmiddellijk na elkaar uit zonder te stoppen met springen.

Iedere gelukte skill levert 10 punten op.

Voor elke fout of stop is er een deductie van 5 punten.

skill				
1	2	3	4	5
o	o	o	o	o

/50

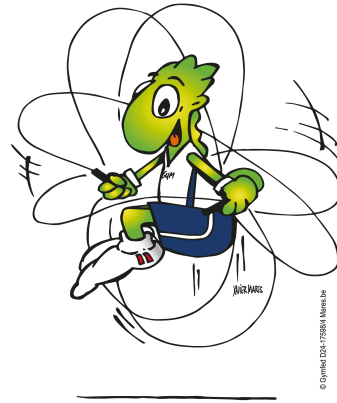
fouten

-

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills

1 double under A.S.

Beide armen achter de knieën kruisen en terug openen in één sprong.

2 double under T.S.

Beide armen achter de rug kruisen en terug openen in één sprong.

3 double under C.L.

Eén arm achter de rug en één arm achter de knieën kruisen in één sprong.

4 double under toad

Beide armen kruisen, waarbij de onderste arm onder het tegenovergestelde been wordt gestoken, en de armen terug openen in één sprong.

5 full twist to cross

Een volledige draai rond de lengteas maken en voorwaarts over het touw eindigen met de armen gekruist in één sprong.